

ABSTRAK

Setri Weldi Nurman EP, 2019 : Tinjauan Pemberian Suplemen Makanan terhadap Daya Tahan Otot Pemain Sepak Bola Poster FC Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok. Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan daya tahan otot pemain sepak bola Poster FC terlihat dari permainan pemain terjadi kelelahan pada babak kedua dan tidak bisa berlalu mengimbangi permaunan lawan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tinjauan pemberian suplemen makanan terhadap daya tahan otot pemain sepak bola Poster FC Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok. Untuk merubahnya ditinjau dengan pemberian suplemen makanan 3 kali selama 2 minggu sesuai dengan jadwal latihan. Metode penelitian ini adalah deskriptif. Populasi penelitian ini berjumlah 22 orang pemain sepak bola Poster FC, dengan metode purposive sampling. Penilaian kemampuan daya tahan otot ini dilakukan dengan menggunakan Wall Squat Test dengan melihat dari norma tes penilaian Wall Squat Test. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: tinjauan pemberian suplemen makanan memberikan perubahan terhadap daya tahan otot pemaian sepak bola Poster FC Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok yaitu rata-rata untuk kaki kanan 19,19 detik dan kaki kiri 15,96 detik (pre-test) dan meningkat menjadi 25,93 detik untuk kaki kanan dan 23,76 detik untuk kaki.

Kata kunci : Suplemen makanan, daya tahan otot.